



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Frank Engel | DFB-Sportlehrer

## Individualisierung als Leistungsreserve im modernen Fußballtraining

Frank Engel beleuchtet den Bereich der Individualisierung aus Trainersicht. Dabei konzentriert sich der Trainer der U15-Nationalmannschaft auf die Notwendigkeit der spezifischen Arbeit in der Praxis und geht auf die Gegebenheiten in der Talentförderung ein.

### Talentsystem: Trainieren für die Zukunft

Die Nachwuchsarbeit hat sich in den vergangenen Jahren enorm entwickelt. Nicht zuletzt die Spieler, die den Sprung in die A-Nationalmannschaft geschafft haben sowie deren Altersdurchschnitt unterstreichen dies. Im Zuge des vor gut 10 Jahren gestarteten Talentförderprogramms mit Talentstützpunkten und Nachwuchsleistungszentren der Lizenzvereine wurden Maßnahmen getroffen, die jetzt, zehn Jahre später, positive Resultate in Form von jungen, gut ausgebildeten Spielern nach sich ziehen. Was allerdings nicht bedeutet, dass sich Zufriedenheit einstellen darf, sondern auffordert, sich noch intensiver mit der Förderung junger Talente zu beschäftigen. Die Individualisierung bietet noch eine weitere Reserve in der Ausbildung!

### Individualisierung in den Förderstrukturen

Individualisierung bedeutet mehr als nur Training. Sie ist vielmehr die Auseinandersetzung mit der Gesamtpersönlichkeit des Spielers. Die komplexe Leistungsstruktur des Fußballs erfordert eine genaue Leistungsanalyse jedes Spielers, um ihn entsprechend seiner individuellen Voraussetzungen bestmöglich auszubilden. Das Anforderungsprofil eines Talents umfasst

viele Bereiche: eine gute Technik, richtiges taktisches Verhalten (Spielintelligenz, Blick für die Situation), Handlungs- und gedankliche Schnelligkeit, gute konditionelle Voraussetzungen, eine gute Konstitution und vor allem den Bereich der Persönlichkeit (mentale Stärke, Einstellung, soziale Kompetenz). Alle diese Teilkomponenten muss der Trainer erkennen, die Stärken fördern und dabei noch auf den Übertrag in das Mannschaftsgefüge hinwirken.

Die Arbeit im Nachwuchsbereich heute muss die Spielerinnen und Spieler auf das vorbereiten, was sie in fünf bis sechs Jahren im absoluten Spitzenbereich leisten müssen. Das erfordert ein hohes Anspruchsdenken an die gesamte Talentförderung, die durch ihre komplexen Strukturen bestehend aus 366 Stützpunkten, 49 zertifizierten Nachwuchsleistungszentren und den 30 Eliteschulen des Fußballs diesem Anspruchsniveau organisatorisch gerecht wird. Die klaren Förderstrukturen sind die Grundlage dafür, auch in Zukunft vielversprechende Talente in den internationalen Elitebereich zu integrieren. Die Ausbildungsinhalte müssen modernen Anforderungen entsprechen: aktuelle Trends im modernen Fußball wie das Spiel in die Tiefe, schnelles Umschaltspiel in beide Richtungen und früher Ballgewinn müssen sich altersgerecht im Training wie-

## Entwicklung auf dem Hauptweg



derfinden. Wichtig ist jedoch vor allem die Ausprägung der individuellen Basics. Je mehr Trainingszeit im wöchentlichen Ausbildungsprozess zur Verfügung steht, desto größer sollte der Anteil der Individualisierung sein.

### Eliteschulen des Fußballs

Vor allem die Eliteschulen des Fußballs als Verbundsystem von Leistungszentrum, Schule und Landesverband bilden den optimalen Ansatz für Individualisierung in der Talentförderung. In den Vormittagsstunden werden Freiräume für individuelles Training in kleinen Gruppen geschaffen. Dadurch kommen die Spieler in vier Jahren auf etwa 320 zusätzliche höchst individuell zugeschnittene Trainingseinheiten. Jedes Training wird mit dem Ziel durchgeführt, großartige Spieler auszubilden, die sowohl fußballerisch als auch in der Persönlichkeitsentwicklung einen hohen Standard erreichen. Die Gesamtpersönlichkeit steht im Fokus. Neben der fußballerischen Ausbildung werden die Spieler auch schulisch individuell gefördert, zur dualen Karriere gibt es keine Alternative. Intelligente Spieler mit guten schulischen Leistungen sind heute im modernen Fußball ein leistungsoptimierender Faktor. Alle drei Jahre werden die Schulen evaluiert und die Effektivität der Zusammenarbeit im Verbundsystem überprüft. Denn gut ausgebildete Spieler sind ein Kapital, von denen alle Instanzen des Fußballs profitieren.

### DFB-Sichtung

Ab dem U15-Bereich werden seitens des DFB die ersten zentralen Sichtsmaßnahmen für die U-Nationalmannschaften eingeleitet. Dazu finden zwei Sichtungsturniere in Kaiserau (Westfalen) und Bad Blankenburg (Thüringen) statt, an denen insgesamt 352 Spieler aus den 21 Landesverbänden teilnehmen. Eine zentrale Sichtergruppe erfahrener Trainer beobachtet alle Turnierspiele und sichtet die auffallenden Spieler. Dabei geht es in erster Linie um die individuellen fußballerischen Leistungen und Voraussetzungen der Junioren und eben nicht um das mannschaftliche Abschneiden. Die auffallenden Talente (ca. 80 bis 90) werden notiert und im Laufe des Spieljahres zu Sichtungslagergruppen eingeladen. Die Besten bestreiten die ersten Länderspiele. Natürlich können jederzeit auch noch andere Spieler mit guten Leistungen im Verein bzw. in den Landesauswahlmannschaften in den Kreis vorstoßen, das System ist offen.

Bei den Turnieren finden an einem spielfreien Tag zusätzlich zum fußballspezifischen Bereich auch teambildende Aktivitäten wie Navigationswettbewerbe, Floßbau etc. statt. Das macht nicht nur Spaß, sondern hat auch einen Hintergrund: Wer individualisieren will, der muss beobachten und analysie-

ren können. Welcher Spieler schlüpft direkt in die Führungsrolle? Wer ist eher der Kreative? Und wer drückt sich lieber vor der Verantwortung? Alle diese Maßnahmen fördern nicht nur den Teamgeist, sondern liefern den Trainern wichtige Erkenntnisse über die Persönlichkeit, die er sowohl im Umgang mit den Spielern, als auch in der Zusammenstellung seines Teams nutzen kann.

### Musterbeispiel einer Spielerentwicklung

Mario Götze, der alle Fördermaßnahmen und Juniorennationalmannschaften des DFB von der U15 an bis hin zur A-Nationalmannschaft durchlaufen hat, ist ein Paradebeispiel für gelungene Ausbildung. Mit den U17-Junioren wurde er 2009 Europameister. Neben seiner Gesamtentwicklung kann man an seinem Beispiel sehen, dass das Hochleistungsalter immer früher erreicht wird: im Alter von 17 Jahren konnte er bereits Spitzenleistungen in der Bundesliga abrufen. Das in Deutschland insgesamt gesunkene Hochleistungsalter zeugt von der Ausbildungsarbeit, die im Nachwuchsbereich geleistet wird. Als Folge davon werden erste Talentprognosen ebenfalls bei immer jüngeren Spielern erstellt.

### Die individuelle Klasse steht im Zentrum

Nicht das Spielsystem, sondern die individuelle Qualität bildet den wichtigsten Erfolgsfaktor! Natürlich müssen Mannschaften taktisch sehr gut ausgebildet sein, im Kollektiv überzeugen und moderne Spielprinzipien umsetzen. Doch letztendlich werden Spiele durch spezielle Fähigkeiten des Einzelnen entschieden. Einer Mannschaft, die aus individuell gut ausgebildeten Spielern besteht, kann mit verhältnismäßig geringem Aufwand und in kurzer Zeit ein modernes und gut funktionierendes Spielsystem vermittelt werden. Im Gegensatz dazu kann eine Mannschaft schwer ein taktisches Potenzial ausschöpfen, wenn die nötige Qualität der Einzelspieler nicht gegeben ist, aus einer Ballmitnahme ein Zweikampf gemacht werden muss. Die individuelle Qualität der Spieler steht daher klar im Zentrum der Nachwuchsförderung:

- » Technische Perfektion
- » Taktische Flexibilität
- » Aktionsschnelligkeit
- » Siegermentalität

### Erfolg ist nicht nur die Leistungsspitze

Je höher ein Spieler kommt, desto dünner wird die Luft. Schon bei der Eröffnung der U15-Sichtungsturniere wird deutlich formuliert, dass unmöglich jeder der 352 anwesenden Spieler Nationalspieler oder Bundesligaspieler werden kann. Vielleicht schaffen es zwei pro Jahrgang in die A-Nationalmannschaft und zwölf bis fünfzehn in die Bundesliga. Aber alle müssen es anstreben! Die Spieler müssen lernen, das Positive aus der Teilnahme an diesen zentralen Maßnahmen mit den tollen Bedingungen zu ziehen und in ihre Persönlichkeitsentwicklung einzubinden. Es können nicht alle Spitzenspieler werden, aber jeder Spieler hat das Recht auf eine individuelle Behandlung. Wir Trainer bereiten die Spieler nicht nur auf den Fußball vor, sondern auch auf das Leben. Der Großteil der Spieler wird nicht im Profibereich landen, sollte aber im Leben zufrieden mit dem Erreichten sein, wenn es ihm gelingt, im Amateurbereich einen ordentlichen Fußball zu spielen und im Beruf seinen Mann zu stehen.

### Individualisierung in der Praxis

Um die Individualisierung in der Praxis umsetzen zu können, ist zu Beginn eine exakte Analyse des Spielers aus Trainings- und Spielbeobachtungen sowie leistungsdiagnostischen Untersuchungen zu erstellen. Dabei gibt es Spieler, die zwar im Bereich des taktischen Verstehens im Vergleich zu anderen Spielern ihres Jahrgangs schon sehr weit entwickelt sind, jedoch noch zum Beispiel technische Defizite in der Umsetzung haben. Auf der anderen Seite gibt es natürlich auch Spieler,

## Systematischer, langfristiger Leistungsaufbau



denen die Übertragung der Trainingsleistung auf den Wettkampf schwer fällt. Sind diese Spieler psycho-physisch überhaupt stabil genug, um den hohen Leistungsanforderungen stand zu halten? Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Aber der Spieler hat ein Recht darauf, dass sich der Trainer mit seinen Fähigkeiten intensiv auseinandersetzt. Speziell in der Praxis kann man unterschiedliche Leistungsgruppen bilden, in denen die Spieler differenziert trainieren. Dabei hängt die Umsetzung natürlich von verschiedenen Faktoren ab:

- » Ausbildungsetappe: Was wurde bereits geschult, was steht aktuell an?
- » Trainings- und Lebensalter: In welcher Altersklasse befinden sich die Spieler?
- » Trainingszustand: Welche aktuellen Leistungsvoraussetzungen liegen vor?
- » Gesundheitszustand: Ist der Spieler fit? Sind Verletzungen auskuriert worden?

### Systematischer, langfristiger, detaillierter Leistungsaufbau

Von der Basisförderung bis hin zum Spitzenfußball herrscht natürlich ein unterschiedliches Anspruchsniveau bezüglich der Individualisierung. Im unteren Altersbereich tritt das Prinzip der Einheitlichkeit und Differenzierung des Trainings in den Vordergrund. Das heißt, alle Spieler absolvieren nahezu das gleiche Programm und zu den gleichen Bedingungen. Um das zu ermöglichen, ist die Bildung von kleinen leistungshomogenen Trainingsgruppen vorteilhaft. Wobei auch die Bildung heterogener Gruppen, in denen die etwas Schlechteren von den Besseren profitieren, die individuellen Qualitäten fördert. Individualisierung bedeutet Detailarbeit. Kleine Nuancen entscheiden über Sieg oder Niederlage. Dabei ist die individuelle konkrete Fehlerkorrektur ein ganz wichtiger Faktor in der Förderung der Spieler von Anfang an. Je früher sich die Spieler an Details gewöhnen, desto besser sind ihre Voraussetzungen in höheren Altersstufen. Dadurch erlangt der Spieler die Hilfestellung, die er benötigt, und der Trainer erkennt zeitnah, ob sein Schützling in der Lage ist, die geforderten Verhaltensweisen umzusetzen. Lernfähigkeit ist ein Kriterium der Talentprognose!

### Optimierung des Übergangs

Eine große Reserve für die Leistungsentwicklung stellt die Verbesserung der Übergänge zwischen den Altersbereichen dar, insbesondere vom Junioren- in den Seniorenbereich. Der Aufstieg zu den Profis in den Seniorenbereich bedeutet für den jungen Spieler vor allem körperlich eine große Umstellung. Seine Belastung ist dann in der Regel viel höher als die

eines Profis, da er meist noch die Schule absolviert oder sich im beruflichen Abschluss befindet. Deshalb ist eine individuelle Belastungssteuerung von enormer Bedeutung.

Ein neues Umfeld und die wachsenden Anforderungen müssen auch mental erst einmal verarbeitet werden. Der Komfort nur gegen Gleichaltrige spielen zu müssen, wird getauscht gegen den Konkurrenzkampf gegen ältere, gestandene Profis, die ihren Stamplatz nicht freiwillig abtreten werden. Aber auch aus finanzieller Sicht müssen die Spieler gut vorbereitet werden, damit sie lernen, mit den neuen Gegebenheiten umzugehen. Nicht jeder bleibt realistisch, wenn er auf einmal zu den „Besserverdienern“ gehört und teils ein Vielfaches der eigenen Eltern verdient. Natürlich spielt auch das soziale Umfeld, die Familie, die Freunde, die erste Freundin und der Berater eine große Rolle. Aber der Trainer muss der „Schlüssel“ bleiben – die Hauptaufgabe des Trainers besteht darin dafür zu sorgen, dass der Spieler beide Füße auf dem Boden behält. Sportlich gesehen, gibt es für einen Spieler zwischen dem U18- und U21-Bereich nichts Wichtigeres als Spielpraxis zu bekommen. Nur wer spielt und Erfahrungen sammelt, wird sich weiterentwickeln und Leistung bringen können. Vier Dinge, die ein Juniorenspieler der den Übergang in den Profibereich schafft, sollte er verinnerlichen:

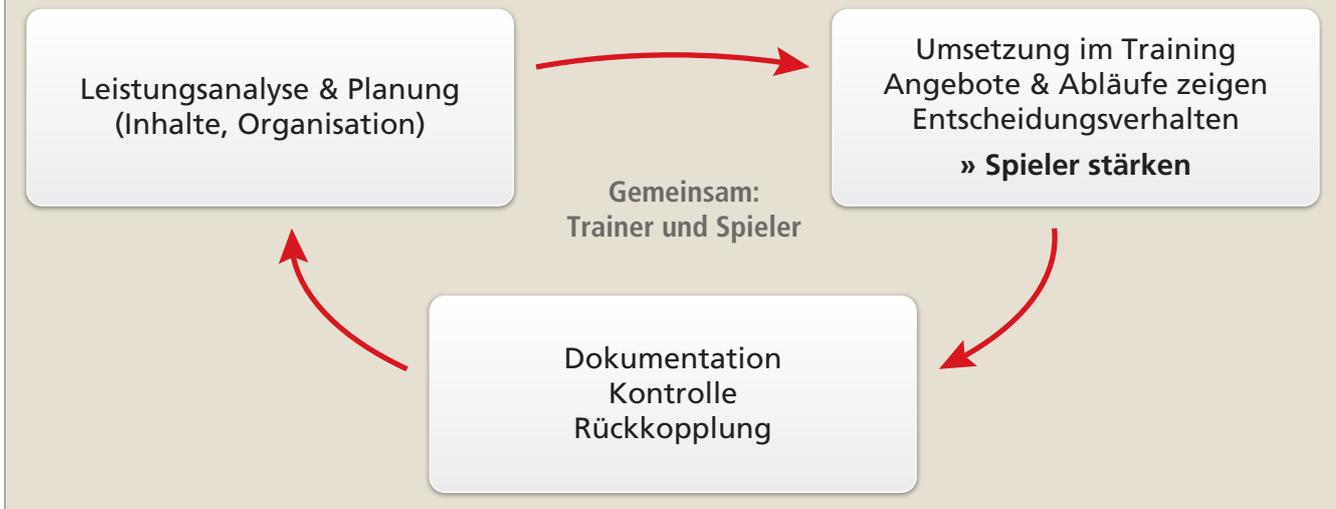
1. Vergiss nie woher Du kommst!
2. Fußball ist immer Teamwork!
3. Fußball ist ein Tagesgeschäft!
4. Du musst weiter ausgebildet werden! Du musst spielen!

### Mögliche Organisationsformen

In der Zusammenarbeit zwischen Spieler und Trainer spielt die Kommunikation eine große Rolle. Durch Einzelgespräche bekommt der Spieler signalisiert, dass sich der Trainer sehr detailliert mit seinen Leistungen und auch seiner Person auseinandersetzt, und dass er ein wichtiger Bestandteil des Gesamtgefüges ist. Er wird in den Entwicklungsprozess bzw. die Vorbereitung auf die bevorstehenden Aufgaben mit eingebunden. Halbjährliche Leistungsgespräche mit jedem Spieler, in dem anhand eines Bewertungsbogens die Stärken und Schwächen nicht nur besprochen, sondern auch dokumentiert werden, sind wichtig. Dies ist auch im Hinblick auf ein mögliches Ausscheiden des Spielers aus dem Leistungszentrum nötig, um sowohl dem Spieler, als auch seinen Eltern die Gründe besser darlegen zu können.

Bei guter Zusammenarbeit im Trainerteam mit mehreren Spezialisten kann sich jeder Trainer wenige Spieler ganz gezielt vornehmen. Es gibt die folgenden Möglichkeiten, individualisiert auf seine Spieler einzuwirken:

## Kreativität des Trainers bei der Individualisierung



» Einzeltraining: Diese Organisationform ist zeitintensiv, aber oftmals sinnvoll. Der Spieler profitiert von einer gezielten und detaillierten Hilfestellung (auch im Lerntaining, z. B. am Ballpendel).

» Gruppentraining: In allen Leistungs- und Altersklassen praktikabel. Möglichkeiten der Einteilung nach Leistungsständen und Inhalten getrennt.

» Positionsspezifisches Training: Individuelle Bewegungsabläufe können in wettspielgemäßen Räumen in einer hohen Wiederholungszahl gestärkt werden.

» Individuelles Coaching im Mannschaftstraining: Im normalen Mannschaftstraining auf individuelle Leistungspotenziale eingehen.

### Geduld und individuelle Förderung

Vor allem im U15-Bereich herrschen bezüglich der physischen Voraussetzungen teilweise große Differenzen zwischen den Spielern. Unterschiede von knapp 40 cm in der Höhe oder 30 kg hinsichtlich des Gewichtes sind möglich. Spieler, die vielleicht körperlich noch nicht soweit entwickelt sind, dürfen nicht durch die Talentsichtung fallen. Natürlich können sie nicht jeden Zweikampf gewinnen, aber durch ihre technische Qualität und hohe Spielfähigkeit haben sie ein Recht auf die Geduld ihres Trainers. Für diese Spieler muss der Trai-

ner Möglichkeiten finden, ihre Stärken so zu fördern, dass sie genügend Einsatzzeiten im Wettkampf bekommen. Dafür brauchen Spieler und Trainer Zeit, die sie sich trotz des Leistungsdrucks nehmen müssen. Ein Spieler, der nach oben will muss nicht alles können, aber er muss ausgeprägte individuelle Stärken haben, aggressiv und laufbereit sein.

### Spieler im Leistungszentrum: Harter Job – schöner Job

Die Nachwuchsspieler der Leistungszentren werden in einem viel größeren Maße als der Profispieler beansprucht, der meistens im Schnitt nur ein tägliches Training und somit viel größere Regenerationszeiten hat. Die Wochenbelastung der Talente in Deutschland umfasst oft weit mehr als 50 Stunden. Zu den 30 bis 35 Stunden Schule kommen nochmals 10 bis 14 Stunden für das Training, Wegzeiten, Zeiten für Hausaufgaben und Nachführunterricht sowie das Spiel am Wochenende. Wichtig ist dabei stets ein individuelles Herangehen durch die Trainer und eine entsprechende individuelle Belastungsgestaltung.

### Detailarbeit ist entscheidend

Individualisierung bedeutet letztlich Detailarbeit. Nuancen entscheiden über Sieg und Niederlage, daher müssen sie mit einer sehr aufmerksamen Beobachtung der Spieler herausgearbeitet und anschließend individuell gefördert werden. In der U15 des DFB wird auf die im Infokasten links dargestellten Kriterien sehr viel Wert gelegt. Diese Grundlagen des Spiels sind von einer enormen Wichtigkeit für eine spätere hohe individuelle Leistungsfähigkeit.

### Trainerarbeit als entscheidendes Kriterium

Sicherlich sind die Rahmenbedingungen für die Talententwicklung in Deutschland so gut wie nie. Letztendlich stellt der Trainer jedoch die Weichen für die Entwicklung seiner Spieler. Der Trainer bleibt der Schlüssel, aber der Spieler steht im Mittelpunkt, er ist der Wichtigste. Der Trainer kann ihn letztlich nur begleiten, richten muss es der Spieler selbst. Wie genau der Trainer den Spieler beobachtet, analysiert und Optimierungsansätze ausschält, bestimmt die Zielvorgaben, die sich der Spieler für seine Fortschritte setzen kann. In Gesprächen mit dem Spieler werden die optimierbaren Bereiche detailliert besprochen und gemeinsam Zielvereinbarungen getroffen. Das fördert die Eigenverantwortung der Spieler. Es reicht nicht, nur Trainingsthemen zu benennen, sondern jede Einheit ist echte Arbeit auf dem Platz. Was der Spieler mit seiner Einstellung und seinen Anlagen daraus macht, kann man dann getrost ihm überlassen. Auch das ist individuell (unterschiedlich).

## DFB U15-Junioren: Coaching Basics

- » Freilaufbewegungen (Auftaktbewegung, Absetzen, Anbieten auf Lücke)

---

- » Orientierung (Vorausdenken) › offene Stellung  
› Schulterblick

---

- » Passspiel (Flachpassspiel) › Passschärfe  
› Spiel in den Vorderfuß

---

- » Offensive Ballmitnahme

---

- » Umschaltverhalten in beide Richtungen

Wenige Ballkontakte – Spiel in die Tiefe – Kreativität